



みんなで+10分！気軽に体操 プラス・テン講習会



今よりも10分多く、からだを動かすこと
(プラス・テン)で、健康寿命が伸ばせます！
この講習会では、体操や運動を始めたいと
考えている皆さんの活動をサポートします。
音楽に合わせて楽しく体操をして、体力維持や
からだの痛みの予防をしましょう！

継続的に行うグループにはサポートあり！



＜ふじさわプラス・テン体操＞

健康づくりに効果的な要素(ストレッチ、有酸素運動、筋トレ、バランス運動)が入っている10分間の健康体操。藤沢市保健医療財団と慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科が制作(9/14日本経済新聞掲載)。



＜かわせみ体操＞

年齢に関係なく、誰でも気軽にできる、続けられる体操を目指して、運動サポーター(健康づくり市民ボランティア)が制作。

運動が苦手な人にもお勧め！

